

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Машако ЕВ

Машако ЕВ



«07 09 2022»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Ратибор»



Ю. Митряков

20 22 года.

Примерное меню дополнительных обедов.

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2015 года.

Разработано: Общество с ограниченной ответственностью «Гверской комбинат школьного питания» 2020 год.
Исполнитель (автор исполнения): Заместитель Генерального директора по питанию Мовилтз А.А.

Сезон: Осенне - зимний
Возрастная категория: 7-10 лет

День: ПОНЕДЕЛЬНИК
 Неделя: ПЕРВАЯ
 Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ респ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
96	Риссольтник ленинградский с крупной пшеничной на бублике	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,93				
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48				
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
ИТОГО:			5,84	6,22	59,37	349,01												

День: вторник
 Неделя: ПЕРВАЯ
 Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ респ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
82	Борщ с капустой и картофелем на бублике	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23		
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
ИТОГО:			5,84	6,00	50,89	315,51										

Обед

День: **ВТОРНИК**
 Неделя: **ВТОРАЯ**
 Сезон: **ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**
 Возрастная категория:

№ рещ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
88	Ши из свежей капусты с картофелем на бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83		
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	14	8	2,8	
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
ИТОГО:			5,81	6,03	47,86	301,51										

День: **среда**
 Неделя: **ВТОРАЯ**
 Сезон: **ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**
 Возрастная категория:

№ рещ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
82	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23		
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48		
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
ИТОГО:			5,62	6,05	58,32	345,51										

Обед

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Мg	Fe			
98	Суп крестьянский с крупной (перловой) на бульоне	250	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58				
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8				
ИТОГО:			5,52	6,00	46,05	288,01												

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63				
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
ИТОГО			6,29	4,14	56,21	324,16												

Обед

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: